

Toward

Pedaleando contra el viento de los desafíos de la vida



JAWAD YOUSOFI



Toward

Pedaleando contra el viento de los desafíos de la vida

J A W A D Y O U S O F I

*Para todos los que pedalean
contra el viento esta noche.*



El viento en contra





El viento en contra

Todo ciclista conoce el viento.

Hay días en que te empuja por detrás.

Vuelas.

Te sientes fuerte.

Crees que todo es mérito tuyo.

Otros días te sopla de frente.

Cada pedalada cuesta.

El camino parece más largo de lo que es.

Casi todos maldicen ese viento.

Algunos dan la vuelta y vuelven a casa.

Pero pregúntale a quien lleva años pedaleando
dónde se hicieron sus piernas.



Te señalará el viento.

El viento no vino a detenerte.

Vino a darte forma.

Este pequeño libro trata de ese viento.

El de tu cuerpo.

El de tu mente.

El de tu espíritu.

Y de una pregunta sencilla.

¿Deberíamos temerlo?



U N O

El viento





Uno · El viento

Un desafío es todo lo que te pide más
de lo que tienes ahora.

Una cuesta.

Una pérdida.

Un cuerpo que ya no hace lo que hacía.

Una conversación que sigues aplazando.

Una pregunta que aún no tiene respuesta.

La vida no pregunta si estás listo.

Simplemente pide.

Mira a tu alrededor.

Nada vivo crece sin resistencia.





Una semilla se abre paso en la tierra pesada.
Un río talla su camino en la piedra.
Un árbol echa sus raíces más hondas
donde el viento sopla más fuerte.

La tierra no es enemiga de la semilla.
La piedra no es enemiga del río.
Son la forma del viaje.

Así pasa contigo.

Lo difícil que tienes delante
no es señal de que algo salió mal.
Es señal de que estás vivo,
y de que sigues creciendo.

D O S

El miedo





Dos · El miedo

El miedo siempre llega primero.

Antes que el pensamiento.

Antes que el plan.

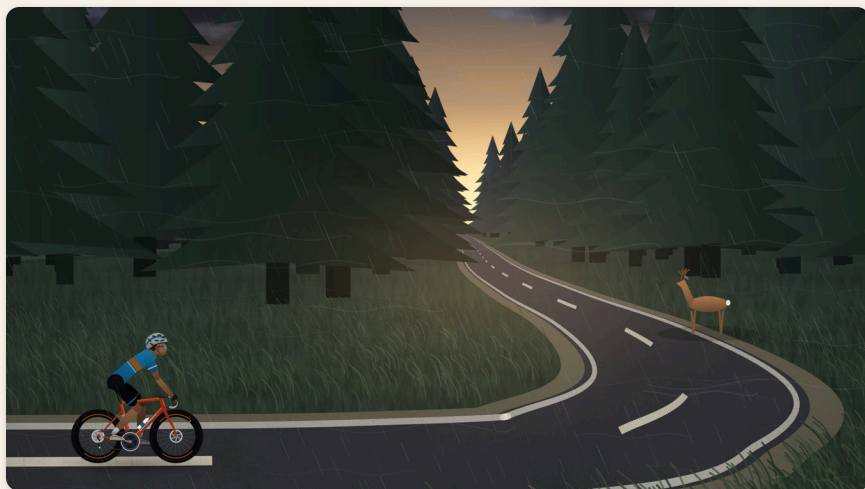
El pecho apretado, el corazón acelerado, una voz que dice *da la vuelta*.

Esto no es debilidad.

Es algo muy antiguo.

El miedo mantuvo vivos a nuestros antepasados
el tiempo suficiente para que tú estés aquí.

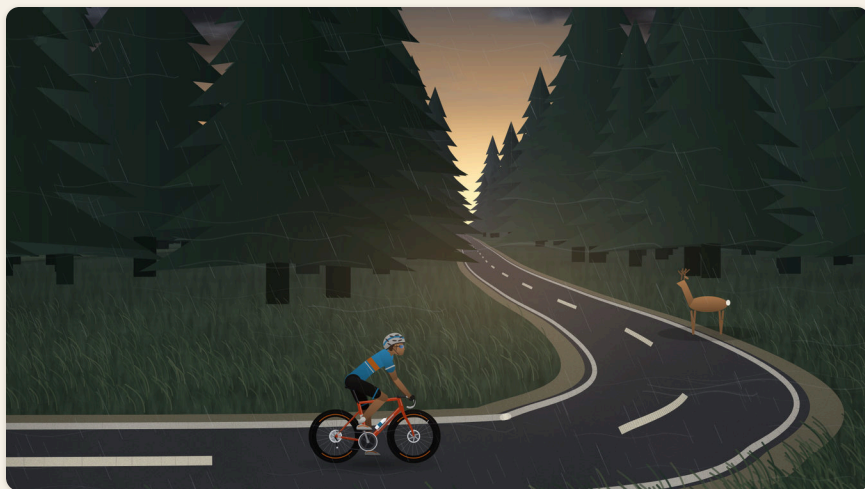
Así que la pregunta no es si vendrá el miedo.
Vendrá.



La pregunta es qué haces
cuando llama a la puerta.

Piensa en el miedo como un mensajero.
Abre la puerta.
Escucha el mensaje.
Luego deja que el mensajero siga su camino.

Algunos mensajes son ciertos.
El hielo es fino.
El camino está demasiado oscuro esta noche.
Tu cuerpo necesita descanso.
Ese miedo te protege.
Agradécelo y escucha.



Otros mensajes son historias viejas.

No eres suficiente.

Se reirán de ti.

Es demasiado tarde para empezar.

Ese miedo no te protege.

Solo hace tu mundo más pequeño.

Aprende la diferencia,
y la mitad del viento desaparece.

¿Deberíamos temer nuestros desafíos?

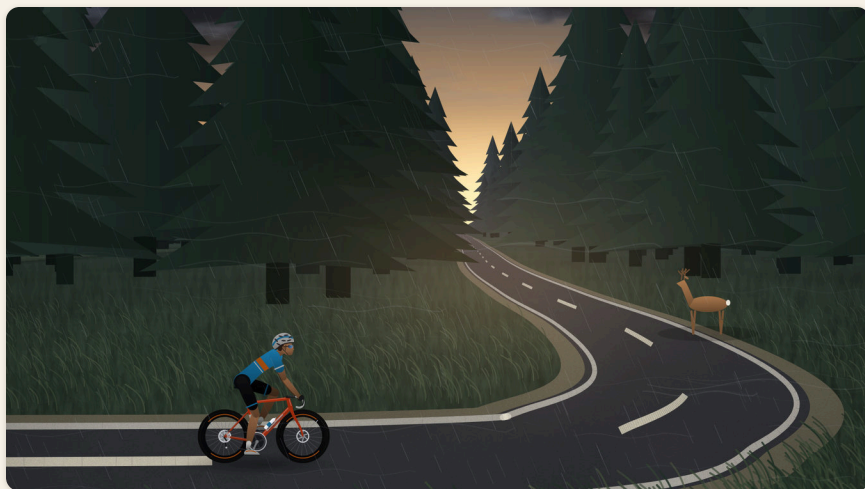
Respétalos.

Prepárate para ellos.

Aprende de ellos.

Pero no dejes que lleven el manillar.





Los valientes sienten el mismo miedo que tú.
Simplemente lo llevan consigo
y dan el siguiente paso de todos modos.



T R E S

El cuerpo





Tres · El cuerpo

Nuestros primeros desafíos viven en el cuerpo.

Mira a una niña que aprende a caminar.

Se cae.

Se levanta.

Se vuelve a caer.

Cientos de veces.

Nadie le enseña a temer el suelo.

Simplemente se levanta,
porque la habitación la espera.

En algún punto del camino, lo olvidamos.





Un músculo crece igual que ella aprendió a caminar.
Pídele un poco más de lo que puede dar.
Déjalo descansar.
Vuelve más fuerte.

La subida es el entrenamiento.
El descanso es donde la fuerza se asienta.
Necesitas las dos cosas.

Y un día el cuerpo cambia.
Una lesión.
Los años.
Una mañana en que la cuesta parece más empinada que
antes.



Aquí el desafío da un giro.
Ya no se trata de empujar más fuerte.
Se trata de escuchar.

El dolor es información.
Respétalo.
A veces, ir hacia él es seguir adelante.
A veces es ir más despacio,
pedir cuidados,
y volver a empezar desde donde estás.

Cuando llegue la cuesta,
cambia a una marcha más suave.
Eso no es rendirse.
Eso es sabiduría.



Respira.

Aligera la pedalada.

Que las ruedas sigan girando.

La cima de la cuesta
se alcanza igual que la base.

Una pedalada cada vez.



CUATRO

La mente





Cuatro · La mente

La mente es una compañera extraña en el camino.
Puede hacer que una pequeña cuesta
parezca una montaña.

Ensaya la caída
antes incluso de que empieces.
Repite el viejo fracaso
mucho después de que el camino haya seguido.

Mucho de lo que tememos nunca llega.
Y aun así lo pagamos por adelantado,
noche tras noche.



Así que ve despacio y mira el miedo.

Ponle nombre.

Escríbelo en un papel.

Muchos miedos se encogen
en cuanto se ven a la luz del día.

Luego hazte una pregunta.

¿Cuál es el siguiente paso pequeño?

No todo el camino.

Solo la siguiente pedalada.

El fracaso llegará.

Deja que te enseñe, no que te defina.

Todo ciclista que llegó a la meta
se cayó en algún punto del camino.



La crítica llegará.
Toma lo que te sirva.
Deja el resto en la cuneta.

La incertidumbre llegará.
No necesitas ver todo el camino
para recorrer el tramo que tienes delante.

Y si lo que cargas en la mente
pesa demasiado tiempo,
pide ayuda.
A un amigo.
A tu familia.
A alguien preparado para ayudar.

Pedir ayuda no es retroceder.
Es otra manera de ir hacia lo difícil.

CINCO

El espíritu





Cinco · El espíritu

Los vientos más hondos no tienen cuenta que subir.

Una pérdida que deja una habitación en silencio.

Una temporada en que nada parece tener sentido.

La pregunta que vuelve cada noche.

¿Por qué?

Aquí, empujar más fuerte no ayuda.

Aquí, ir hacia algo es más delicado.

Hacia la quietud.

Hacia la pregunta misma.

Hacia el corazón que duele.



Siéntate con ello.
Respira con ello.
Deja que sea tan grande como es.

Un río no lucha contra la piedra.
Se queda con ella,
y con el tiempo, encuentra el paso.

Mira las aves que vuelan juntas hacia el sur.
Una vuela al frente
y recibe el viento por las demás.
Cuando se cansa, se queda atrás,
y otra pasa delante para guiar.

Ninguna ave hace sola todo el viaje.
Tú tampoco.



Alguien, en algún lugar, pedalea contra el mismo viento
esta noche.

Alguien ya lo atravesó
y dejó el camino un poco más fácil.
Un día, tú harás lo mismo por otra persona.

Este es el regalo escondido en cada desafío.
Lo que te enseña,
puedes transmitirlo.

SEIS

Hacia





Seis · Hacia

Entonces, ¿cómo vamos hacia lo difícil?

No todo de una vez.

Como sube un ciclista.

Como camina una niña.

Como un río llega al mar.

Date la vuelta y míralo.

El viento suena más fuerte a tu espalda
cuando huyes de él.

Date la vuelta y mira.

A menudo es más pequeño que el ruido que hace.



Ponle nombre.

Cuerpo, mente o espíritu.

¿Cuál es exactamente la cuesta?

Respira.

Una respiración lenta antes del primer paso.

La respiración siempre está contigo.

Es el primer lugar donde apoyarte.

Da el paso más pequeño.

Tan pequeño que parezca casi ridículo.

Los pasos pequeños se convierten en caminos enteros.

Cambia de marcha.

No tienes que subir cada cuesta a toda velocidad.

Ajustarte no es rendirte.





Pedalea con otros.

Túrnate en cabeza.

Reparte el viento.

**Deja que alguien te lleve a rueda un rato,
y llévalo tú cuando le toque.**

Descansa sin abandonar.

Parar a beber agua no es el final de la salida.

Mira atrás de vez en cuando.

Mira cuánto has avanzado.

**El camino que dejas atrás
es la prueba de que puedes hacer cosas difíciles.**

El camino por delante





El camino por delante

El viento volverá.
Siempre vuelve.

En el cuerpo.
En la mente.
En el espíritu.

Cuando vuelva,
siéntelo en la cara.
Deja que el miedo diga lo que vino a decir.

Luego baja la cabeza,
encuentra tu respiración,
y da una pedalada más.



No pedaleas contra la vida.
Pedaleas hacia ella.

Y cada desafío que encuentras
te está llevando a un lugar
al que no habrías llegado
con el viento a favor.

Hacia el viento.
Siempre hacia el viento.

La serie Grand

Libros pequeños, compartidos gratis.

Lee menos, vive más.

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon

Gathered · Whirl · Toward

Sobre este libro

Toward · Pedaleando contra el viento de los desafíos de la vida

Escrito por Jawad Yousofi, con la ayuda de IA (Claude, de Anthropic). La idea, la visión y el corazón de este libro son del autor. Traducido del inglés con la ayuda de IA.

© 2026 Jawad Yousofi. Publicado bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Puedes copiarlo, compartirlo y adaptarlo libremente con fines no comerciales, dando crédito y bajo la misma licencia.

Las imágenes se pintaron para este libro, escena a escena: un ciclista en un solo camino, a través de un mundo cambiante de campos, ríos, bosques y montañas, que se hace más fuerte página tras página. Todas las ilustraciones son originales de este libro.

Muchos libros llevan la palabra Toward en el título. Este libro no tiene relación con ellos.

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousofi.com

